



ชะลอได้ วัยชรา

โดย

ศาสตราจารย์กิตติคุณ นายแพทย์เสก อักษรานุเคราะห์

ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู สภากาชาดไทย

ISN 974-9922-36-0



ศาสตราจารย์กิตติคุณ นายแพทย์เสก อักษรานุเคราะห์

วุฒิการศึกษา

- โรงเรียนเทพศิรินทร์
- โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา (รุ่น 14)
- แพทย์ศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยแพทย์ศาสตร์ (แพทย์ จุฬาฯ รุ่น 10)
- Certified American Board of Physical Medicine & Rehabilitation
- อนุมัติบัตร ผู้มีความรู้ความชำนาญในการประกอบวิชาชีพเวชกรรม สาขาเวชศาสตร์ฟื้นฟู

ตำแหน่ง

- ศาสตราจารย์กิตติคุณ คณะแพทย์ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู สภากาชาดไทย
- ประธานมูลนิธิกระดูกพรุนแห่งประเทศไทยฯ
- อดีต President, Asean Rehabilitation Medicine Association
- อดีต Vice President, International Federation of Physical Medicine & Rehabilitation, Asia Pacific Region

ISBN 974-9922-36-0
พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 20,000 เล่ม
ธันวาคม 2549 พิมพ์ที่
หจก. บี.บี. การพิมพ์ และ บรรจุภัณฑ์ โทร. 02 678 4168-9

คำนำ

ปี พ.ศ. 2549 นี้ เป็นปีที่สำคัญมากสำหรับประเทศไทย นอกจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงครองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี ซึ่งได้เฉลิมฉลองไปแล้ว ยังเป็นปีที่พระองค์ท่านจะมีพระชนมายุ ครบ 80 พรรษา ประกอบด้วยทาง องค์การสหประชาชาติ ประกาศให้ปีนี้เป็นปีสากลผู้สูงอายุ จึงเป็นแรงบันดาลใจให้เขียนหนังสือเรื่อง "ชะลอได้วัยชรา" ขึ้นโดยเขียนจากพื้นความรู้ทางการแพทย์ จากประสบการณ์การดำเนินชีวิตของผู้เขียนเอง และจากหลักการดำเนินชีวิตแบบสายกลางของพระพุทธองค์ ที่ประยุกต์มาใช้กับชีวิตคนเราซึ่งตรงกับพระราชดำริของพระบาท สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ที่ให้ดำรงชีวิตอย่างพอเพียง

ในการนี้ ได้รับความอนุเคราะห์จาก ธนาคารแห่งประเทศไทย ให้จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้จำนวนเงิน 50,000 บาท เพื่อโดยเสด็จพระราชกุศลทูลเกล้าถวายเพื่อนำรายได้บำรุงสภากาชาดไทย จึงขอขอบพระคุณธนาคารแห่งประเทศไทย มา ณ ที่นี้ด้วย.

ศาสตราจารย์กิตติคุณ นายแพทย์เสก อักษรานุเคราะห์

ชะลอได้ วัยชรา

ก่อนอื่นมาดูก่อนว่าเมื่อไรจึงจะเรียกว่าผู้สูงอายุ

วัยเจริญพันธ์ คือระยะเวลาตั้งแต่แรกเกิดจนอายุ 30 ปีร่างกายจะเจริญเติบโต ขึ้นตลอดเวลา กว่าจะหยุดก็อายุ 20 ปีกว่า ๆ ฉะนั้นถ้าเปรียบเหมือนคนปีนเขา ช่วงนี้ก็เป็นการปีนขึ้นจนถึงยอดเขา

วัยเสื่อม คือระยะเวลาตั้งแต่อายุ 30 ปี ถึง 60 ปีอวัยวะทุกส่วนค่อย ๆ เสื่อมลงเรื่อย ๆ เท่ากับระยะต่ายลงเขา

วัยชรา หรือวัยสูงอายุ คือระยะตั้งแต่อายุ 60 ปี ขึ้นไปเท่ากับระยะต่ายลงเหว

ฉะนั้น สุขภาพผู้สูงอายุ จึงควรจะเริ่มป้องกันตั้งแต่อายุ 30 ปี โดยปฏิบัติตัวให้ถูกต้องทำให้ร่างกายเสื่อมช้าลงจนเมื่ออายุ 60 ปี แล้วสุขภาพของท่าน ยังเท่ากับคนอายุ 40 - 60 ปี นั่นคือ 60 ปี แล้ว ยังต่ายอยู่กลางเขายังไม่ลงถึงตีนเขาซึ่งเท่ากับการมีสุขภาพดีและผลพลอยได้คือเป็นการชะลอวัยให้แก่ช้าลงได้ด้วย

สุขภาพของผู้สูงอายุ

องค์การอนามัยโลก ให้คำจำกัดความของสุขภาพดีในผู้สูงอายุว่า สุขภาพที่ดีจะต้องประกอบด้วย

1. สุขภาพกาย
2. สุขภาพจิต
3. สภาพสังคมดี

ฉะนั้นต้องมาพิจารณากันก่อนว่าผู้สูงอายุ จะต้องเผชิญอะไรบ้าง

1. การสูญเสีย แน่นอนทุกคนจะต้องประสบปัญหานี้ตั้งแต่สูญเสียคนในครอบครัว ญาติพี่น้องตลอดจนถึงผู้ใกล้ชิด เป็นต้น การสูญเสียนี้จะนำไปสู่ความเศร้าซึ่งถ้าตัดใจได้เร็วก็ไม่มีปัญหา นอกจากการสูญเสียรุนแรงหรือสูญเสียถี่มาก อาจจะต้องพึ่งหมอ
2. ความผูกพันกับงานเดิม อำนาจที่เคยมีก็จะหมดไป เพื่อนฝูงและผู้ใต้บังคับบัญชา ซึ่งเคยใกล้ชิดก็จะออกห่างไปเรื่อย ๆ สุดท้ายเหลือแต่ญาติใกล้ชิดเท่านั้น ทำให้เกิดความว้าเหว่
3. การดำรงเอกลักษณ์ของตัวเอง สำคัญยิ่ง อดีตที่ดีจะช่วยในเรื่องนี้มาก และ การมีเพื่อนฝูงที่ยังติดต่อไปมาหาสู่กันในวัยสูงอายุจะช่วยส่งเสริมให้ตัวเอง ดำรงเอกลักษณ์ของตัวไว้ได้ตลอด
4. คุณค่าของตนเองและการหลงตนเองว่าไร้ค่า จะพบได้บ่อยมากในผู้สูงอายุ ซึ่งจะช่วยได้โดยการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีและยืนนานกับผู้อื่น โดยเฉพาะยังมีคู่ชีวิต ลูกหลาน และเพื่อนฝูง
5. โรคภัยไข้เจ็บ แน่นอนยิ่งอายุมากโรคภัยไข้เจ็บจะยิ่งตามมา ซึ่งถ้ามีโรคมาก ๆ ความซึมเศร้าก็จะตามมาด้วย
6. ความเครียด ความเครียดเกิดขึ้นมาตั้งแต่ก่อนจะเข้าระยะผู้สูงอายุ อาจจะเครียดจากการทำงาน เครียดจากปัญหาเศรษฐกิจ เครียดจากปัญหาครอบครัว และส่วนตัว ทำให้หมดความสุข สุขภาพจิตเสื่อม สุขภาพกายเสื่อมเร็วกว่าอายุ ฉะนั้นความเป็นจริงแล้ว ควรกำจัดความเครียดตั้งแต่เนิ่น ๆ
7. โรคฟัน ฟันผุ ฟันปลอม ทำให้เคี้ยวอาหารลำบาก จึงกินน้อยลง สุขภาพกายก็จะไม่สมบูรณ์ ปากเหม็นฟันหลอ ทำให้เป็นที่รังเกียจ เข้าสังคมไม่ได้ จึงรู้สึกต่ำต้อย สุขภาพจิตเสื่อมตามไปด้วย

การแก้ปัญหา อยู่ที่ว่า จะชะลอความแก่ หรือทำให้สุขภาพดีได้อย่างไร เราคงจะต้องพิจารณาเป็นข้อ ๆ ไป

1. การออกกำลังกายที่เหมาะสม
2. ความปลอดภัย
3. การเจ็บป่วยเรื้อรัง
4. การรับการตรวจร่างกายเป็นประจำ
5. การหากำไรชีวิต
6. การกินอาหารอย่างถูกต้อง
7. โรคอ้วน
8. สุขภาพจิต
9. สุขภาพฟัน

ในหนังสือเล่มนี้คงจะกล่าวถึงเรื่องการออกกำลังเป็นสำคัญ จึงขอเก็บเอาไว้ภายหลัง ขอกล่าวเรื่องอื่นก่อน

ความปลอดภัย อุบัติเหตุทั้งนอกบ้านและในบ้าน เป็นสาเหตุให้สมรรถภาพของร่างกายของผู้สูงอายุ ลดลงได้มากจนถึงขั้นพิการ หรือเสียชีวิตได้ สำรวจตัวเองก่อนว่าสายตายังดีหรือไม่ ปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ยังว่องไวหรือไม่ เพราะถ้าไวไม่พอแล้วไปขับรถเอง อาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เวลาเดินนอกบ้าน ควรมองว่าจะสะดุดอะไรได้หรือไม่ จะข้ามถนนต้องมองซ้ายมองขวาจนแน่ใจแล้วว่าปลอดภัยจึงข้ามได้เวลาฝนตกอย่าใส่รองเท้าชนิดพื้นมีน้ำแล้วลื่น ถ้าจำเป็นถือไม้เท้า ไม่ต้องอายจะช่วยยันเวลาจะล้มได้ สุดท้ายถ้าสายตาไม่ดีมาก ๆ หรือเดินลำบากจะออกจากบ้านควรออกไปกับคนอื่น

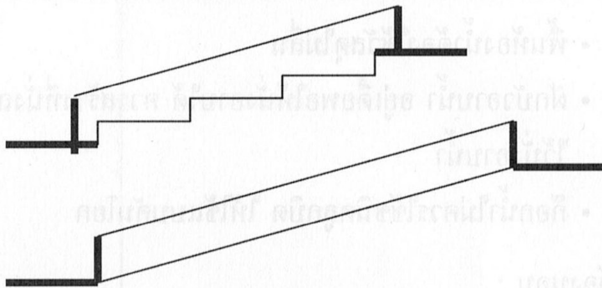
ความปลอดภัยภายในบ้านสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เด็กหนุ่มสาวมักสร้างบ้านสวยงาม ไม่ได้คิดว่าอีก 30-40 ปีข้างหน้าเมื่อเวลาแก่ตัวแล้วจะไม่สามารถอยู่ในบ้านของตัว อย่างเป็นสุขและปลอดภัยได้ การสร้างบ้านจึงควรเตรียมสำหรับอนาคตด้วยดังต่อไปนี้

1. ประตูบ้าน : ต้องไม่มีธรณี เพราะผู้สูงอายุสะดุดล้มได้ง่าย ประตูบ้านต้องกว้างประมาณ 1^{+} เมตร เผื่ออนาคตต้องนั่งรถเข็น จะได้เข็นผ่านประตูได้ การใช้ประตูบานเลื่อนจะปลอดภัยกว่าสำหรับผู้สูงอายุ
2. ห้องรับแขก : ควรมีพื้นที่กลางห้องกว้าง ๆ ไม่มีสิ่งกีดขวางเก้าอี้ควรอยู่ชิดผนังห้อง และโต๊ะรับแขกเล็ก ๆ อยู่ขั้นเก้าอี้ทุก 2 ตัว พื้นต้องเป็นวัสดุที่ไม่ลื่น และไม่ควรปูพรม



3. บ้าน : ควรเป็นระดับเดียว ถ้าเป็น 2 ชั้น บันไดต้อง

- หน้าตัดกว้างพอที่ให้เท้าวางได้เต็มเท้า
- ความสูงของชั้นบันไดควรเตี้ยๆ ประมาณ 5 นิ้ว
- มีราวบันไดไว้จับทั้ง 2 ข้าง
- หรือถ้ามีพื้นที่พอให้ทำเป็นทางลาด และมีราวจับทั้ง 2 ข้าง



4. ห้องน้ำ :

- ประตูห้องน้ำ ต้องกว้างพอให้รถเข็นเข้าได้ประมาณ 1^{+} เมตร พื้นห้องน้ำต่ำกว่าห้องนอนเล็กน้อย ไม่มีธรณีประตู และไม่ทำเป็นขั้น แต่ให้ทำพื้นลาดเอียงเข้าในห้องน้ำ และต้องมีราวจับติดกับฝาห้องน้ำ เริ่มตั้งแต่ 2 ข้าง ของประตูเพื่อเวลาเข้าห้องน้ำจะได้มีที่เหนี่ยวเกาะ เพราะพื้นห้องไม่เท่ากัน



- กลางห้องน้ำมีควรเนื้อที่ประมาณ 2 x 2 เมตร เพื่อให้รถเข็นหมุนได้รอบตัว
- ส้วมสูงพอดีเวลานั่งส่วมแล้วเท้าวางลงบนพื้นพอดี มีราวจับ 2 ข้าง
- อ่างแปรงฟัน ล้างหน้า อยู่ระดับต่ำพอให้นั่งแปรงฟันได้ และมีที่ให้เลื่อนเก้าอี้เข้าไปใต้อ่างล้างหน้าได้จนนั่งแล้วหน้าอกชิดขอบอ่าง
- พื้นห้องน้ำต้องใช้วัสดุไม่ลื่น
- ฝักบัวอาบน้ำ อยู่เตี้ยพอให้นั่งอาบได้ ควรสร้างที่นั่งถาวรไว้นั่งอาบน้ำ
- ก๊อกน้ำไม่ควรใช้ชนิดลูกบิด ให้ใช้แบบคันโยก

5. ห้องนอน :

- ตั้งเตียงนอนอยู่ที่มุมใดมุมหนึ่ง อย่าตั้งกลางห้อง แต่ต้องอยู่ใกล้ห้องน้ำ เตียงสูงพอดีเวลานั่งเท้ายันพื้นได้
- ให้เหลือที่ว่างไว้มาก ๆ กลางห้อง
- ห้ามปูพรม ห้ามวางของเกะกะตามพื้น อย่าให้มีเครื่องกีดขวาง
- ติดไฟสีน้ำเงิน ส่องพื้นเวลาเข้าห้องน้ำกลางคืนจะได้มองเห็นพื้นถนัด แต่ไฟนี้ต้องไม่รบกวนการนอน

6. ห้องครัว : ต้องทำไว้สำหรับนั่งทำครัว นั่งล้างจานได้ถนัดใช้เตาไฟฟ้าปลอดภัยกว่าเตาแก๊ส ปลั๊กอยู่สูงจากพื้นประมาณ $^1/_2$ - 1 ม. หิ้งตู้ต่างอยู่ระดับที่เอื้อมถึง

7. โรงรถ : ต้องกว้างพอที่นำรถเข็นมาเทียบรถยนต์ได้

8. เครื่องเฟอร์นิเจอร์ : ทุกชนิดต้องไม่มีมุมแหลม ให้ทำเป็นรูปมน ๆ

และถ้ามีอะไรหุ้มให้นุ่มตามมุมต่าง ๆ ได้ยิ่งดี

9. แสงสว่างและการระบายอากาศ : ควรออกแบบให้มีหน้าต่างเปิดปิดง่าย (มีเครื่องทุ่นแรง) เพื่อให้อากาศถ่ายเทและระบายความร้อนได้ และที่สำคัญ มีแสงสว่างเข้ามาในแต่ละห้อง พอเพียงและสามารถเห็นทิวทรรศน์ข้างนอก ได้ทุกจุดจะได้เจริญตาเจริญใจ

การเจ็บป่วยเรื้อรัง

การเจ็บป่วยเรื้อรังคือ ความเจ็บป่วยชนิดที่รักษาไม่หาย เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น ใครมีโรคเรื้อรังอยู่แล้วเท่ากับคนนั้นขาดทุนด้านสุขภาพโดยอัตโนมัติ เมื่อถึงวัยสูงอายุ สุขภาพจึงไม่ดีเท่าคนปกติ อย่าตกใจ เพราะโรคเหล่านี้สามารถควบคุมได้ ด้วยยา และการรักษาอื่น ๆ ทำให้สุขภาพดีพอไปตลอดชีวิต มีตัวอย่าง ผู้ใหญ่ท่านหนึ่งขณะนี้อายุ 92 ปีแล้ว ยังเดินเหินคล่องยังขับรถเองทุกวัน สมองแจ่มใส ทั้ง ๆ ที่ท่านเริ่มเป็นเบาหวาน ตั้งแต่อายุ 40 ปี โดยท่านบังคับตัวเองในเรื่องการกินอยู่ ออกกำลังทุกวัน พักผ่อนเพียงพอ ท่านผู้นี้ถ้าเอ่ยชื่อทุกคนต้องรู้จักเคยเป็นรัฐมนตรี เคยเป็นประธานสภามหาวิทยาลัย ที่มีชื่อเสียงที่สุดของประเทศไทยมาแล้ว

การออกกำลังกายแบบเดิม ๆ โดยไม่รู้หลักการจะทำให้คนสูงอายุกลุ่มนี้ท้อใจเพราะทำไม่ไหว แต่จากการศึกษาการวิจัยของวิทยาการกีฬาเวชศาสตร์พบว่าการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักการและเหมาะสมกับแต่ละรายสามารถจะเพิ่มความสามารถในการออกกำลังกาย เพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ เพิ่มความอดทน โดยไม่ไปทำให้โรคประจำตัวเป็นมากขึ้น ที่สำคัญคน ๆ นั้นจะต้องให้แพทย์ควบคุมโรคให้ได้ก่อนจะเป็นด้วยยา หรือวิธีการอื่น ๆ จน

สภาพของโรคอยู่ในระยะคงที่ ถ้าแพทย์ควบคุมโรคให้คงที่ไม่ได้ การออกกำลังกายจะทำให้ทรุดลง ฉะนั้นจำไว้ว่า ถ้าท่านมีโรคประจำตัว ท่านสามารถออกกำลังกายที่พอเหมาะได้อย่างปลอดภัย ถ้าแพทย์ควบคุมโรคของท่านให้อยู่คงที่ได้ ถ้าแพทย์ควบคุมโรคให้คงที่ไม่ได้ห้ามออกกำลังกายโดยเด็ดขาด

การพบแพทย์ต้องทำเป็นระยะ ๆ ตลอด เพื่อตรวจดูว่าโรคประจำตัวของท่าน อยู่ในสภาพคงที่หรือไม่

การตรวจร่างกายเป็นประจำ

จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้สูงอายุที่ไม่มีโรคเรื้อรังประจำตัว ควรจะได้รับการตรวจร่างกายโดยละเอียดเป็นประจำอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

มีโรคหลายโรคที่ผู้สูงอายุไม่ทราบว่าตัวเป็นโรคนี้ขณะที่เริ่มเป็นใหม่ ๆ อาการยังไม่ปรากฏชัด เช่นเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ โรคตับ โรคไต และมะเร็งเป็นต้น แต่ถ้าได้รับการตรวจร่างกายเป็นประจำ จะทำให้รู้ตัวก่อนที่จะเป็นมากและสามารถรักษาให้หายได้

การหากำไรชีวิต

ร่างกายคงจะได้รับการพักผ่อน หาความสุขให้กับตัว คลายเครียดบ้าง พวกที่เครียดมาก ๆ อายุจะสั้น และเป็นสาเหตุของโรคได้มากมาย รวมถึงร่างกายทรุดโทรม แก่เร็วได้ การฝึกสมาธิ เป็นวิธีหนึ่งที่ดีมากที่จะทำให้จิตใจสงบ ละวางจากรัก โลภ โกรธ หลงได้ทำให้จิตใจเบิกบาน ถือเป็นกำไรชีวิตที่ดีอย่างหนึ่ง

การแบ่งเวลาทำในสิ่งที่ตัวชอบ เช่นเล่นกีฬา เล่นดนตรี เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ทำให้เกิดกำไรชีวิต

การกินอาหารอย่างถูกต้อง

ผู้สูงอายุควรกินอาหารให้ครบ 5 หมวด แต่ทางแพทย์เน้นให้กินมากชนิด เกิน 20 ชนิดขึ้นไปยิ่งดี เพราะการกินอาหารมากชนิดนี้จะกินได้ชนิดละ 2-3 คำเท่านั้น ถ้าอาหารเป็นโทษ ก็จะได้รับโทษเพียงเล็กน้อยร่างกายกำจัดได้หมด

และถ้ายึดแนวกินสายกลางของพระพุทธเจ้า โดยกินวันละ 2 มื้อ เช้ากับเที่ยง งดมื้อเย็นจะยิ่งก่อประโยชน์กับสุขภาพและ ชะลอความแก่ได้ด้วย

คนจีนกินเจ ปีละ 10 วัน ประโยชน์ที่คนจีนได้คือ ร่างกายบริสุทธิ์ เพราะในช่วงที่กินเจนั้นถือว่ากินแต่ผักผลไม้ไม่กินเนื้อสัตว์ ซึ่งอาหารประเภทนี้ ไม่มีสารพิษเจือปน (ปัจจุบันไม่แน่อาจมี DDT) 10 วันนี้จึงไม่มีสารพิษเข้าไปในร่างกาย พิษที่สะสมจากการกินเนื้อมาทั้งปี ก็จะถูกกำจัดไปได้โดยตับ ไต แต่การเว้นอาหารเย็นตามพระพุทธบัญญัติกลับดีกว่าเพราะเช้าและกลางวันกินอาหารทุกอย่าง ซึ่งอาจมีพิษสะสม แต่หลังจากนั้น 18 ชั่วโมง ไม่ได้กินอะไรอีก ตับ และไตจึงสามารถกำจัดสารพิษที่ได้จากอาหารมื้อเช้าและเที่ยงได้หมด ทุกเช้าร่างกายจะบริสุทธิ์ทุกวัน กินเจนั้นจะบริสุทธิ์ปีละ 1 ครั้ง การอดอาหารเย็นจึงดีกว่า ร่างกาย บริสุทธิ์ทุกวัน

อีกประการหนึ่ง สมมุติเช้ากินอาหารคิดเป็นพลังงาน 500 แคลอรี่ ทำงานไปถึงเที่ยงใช้พลังงานไปประมาณ 200-300 แคลอรี่ ฉะนั้นถึงเที่ยงยังมีพลังงานเหลืออีก 200 แคลอรี่ เที่ยงกินอาหารเข้าไปอีก 700 แคลอรี่ รวมเป็น 900 แคลอรี่ จากเที่ยงถึงเย็นใช้พลังงานไปอีก ประมาณ 200-300 แคลอรี่ ถ้าไม่กินมื้อเย็น จะมีพลังงานเหลือ 600 แคลอรี่ ขณะนอนใช้พลังงานไปน้อยมากประมาณ 100 แคลอรี่ นำไปซ่อมแซมร่างกาย

และนำไปเก็บอีก 200 แคลอรี่

ฉะนั้น ยังเหลืออีก 300 แคลอรี่ ที่จะไปทำร้ายร่างกายได้ โดยเฉพาะไขมันในเส้นเลือด ถ้ากินมื้อเย็นเข้าไป อีก 600 แคลอรี่ จะมีพลังงานเหลือรวมเป็น 900 แคลอรี่ ไขมันในเลือด ยิ่งมากขึ้นไปอีก 3 เท่า ไขมันมาก ๆ จะทำให้อ้วน ทำให้หลอดเลือดตีบ เลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ได้น้อยลง ทำให้ทุกอวัยวะเสื่อมเร็วกว่าปกติ ถ้าถึงขั้นอุดตัน ถ้าเป็นที่สมองจะทำให้เกิดอัมพาตครึ่งซีก ตันที่ไต ต้องล้างไต เปลี่ยนไต ถ้าตันที่ขา ขาเน่าต้องตัดทิ้งใส่ขาปลอม ถ้าตันที่กล้ามเนื้อหัวใจ ก็เสียชีวิตเฉียบพลันได้

ถ้าใครไม่กินมื้อเย็นจะเหลือ พลังงาน 300 แคลอรี่ แต่ถ้าออกกำลังกายตอนเย็น แล้วไม่กินอาหารเพิ่ม จะใช้ไป 200-300 แคลอรี่ จะเหลือทำร้ายร่างกายน้อยกว่า 100 แคลอรี่ หรือไม่เหลือเลย อวัยวะต่าง ๆ จึงเสื่อมช้า สุขภาพดี ลดความอ้วน และเป็นการชะลอความแก่ได้ด้วย

การฝึกไม่กินอาหารเย็นนี้ เป็นการเอาชนะตัวเอง ซึ่งถือว่าเป็นการทำสมาธิแบบหนึ่งได้ นับเป็นผลพลอยได้ที่สำคัญ เป็นประโยชน์กับผู้สูงอายุอย่างยิ่ง

อัตราส่วนการกินอาหารให้อยู่ในสมดุลของกระทรวงสาธารณสุขของอเมริกา

1. แป้ง 50%
2. ถั่ว 30%
3. ผักผลไม้ 10%
4. เนื้อสัตว์ 10% (แนะนำกินเนื้อปลา)

นอกจากนี้อาหารที่ผู้สูงอายุควรกินมากที่สุดคือพวกอาหารเส้นใยได้แก่ ผัก ผลไม้ ธัญพืชต่าง ๆ เช่น ถั่ว งา ข้าวกล้อง เห็ด เป็นต้น

ประโยชน์ที่จะได้จากอาหารเส้นใยมีมากมาย

- ลดการดูดซึมไขมันจากอาหารเข้าสู่ร่างกาย โดยเส้นใยเหล่านี้จะไปอุ้มน้ำ อุ้มน้ำมัน อุ้มเชื้อโรคในลำไส้ แล้วไม่คายออก และร่างกายไม่สามารถย่อย และดูดซึมอาหารเส้นใยนี้ได้ จึงเท่ากับช่วยทำให้ลดไขมันในเลือดได้
- เส้นใยนี้จะทำให้อุจจาระจับเป็นก้อน แต่เนื่องจากเส้นใยอุ้มน้ำไว้มาก อุจจาระเป็นก้อนก็จริงแต่ไม่แข็งซึ่งทำให้อุจจาระ เคลื่อนตัวได้เร็ว ไม่มีการหมักหมมในลำไส้เร่งการขับถ่าย ทำให้ท้องไม่ผูก
- การกินอาหารเส้นใยนี้ ต้องเคี้ยวนาน ทำให้อิ่มเร็ว ลดการกินจุ
- อาหารเส้นใยดูดน้ำ พองตัวในกระเพาะทำให้อิ่มเร็ว
- ลดการเกิดมะเร็งลำไส้เพราะไม่มีการหมักหมม อุจจาระถูกขับถ่ายหมด
- มีรายงานว่าอาหารเส้นใยช่วยป้องกันมะเร็งเต้านมได้ โดยเส้นใยนี้จะไปขัดขวางปฏิกิริยาของ ฮอร์โมนเพศหญิง
- มีรายงานว่าขณะผู้หญิงตั้งครรภ์ถ้ากินอาหารเส้นใยมาก ๆ ทารกในครรภ์อาจจะได้รับประโยชน์ด้วย ทำให้ทารกนั้นมีระบบทางเดินอาหารที่ดี โดยลดอุบัติการณ์ของโรคลำไส้อักเสบในทารกได้

โรคอ้วน

ส่วนใหญ่ของผู้สูงอายุมักจะเป็นคนอ้วน ซึ่งเกิดจากการกินอาหารมากเกินไป จนไขมันสะสมในที่ต่าง ๆ ของร่างกายจนดู "อ้วน" แต่ที่สำคัญคือ ไขมันที่ล้นอยู่ในหลอดเลือดจะทำอันตรายกับสุขภาพทำให้ แก่เร็ว และอายุสั้น ตรงนี้มีความจริงอย่างหนึ่งที่ควรทราบคือ คนอ้วนไม่

จำเป็นต้องมีไขมันในเลือดสูงก็ได้

ยกตัวอย่างเช่นพวกบริโภคน้ำมันพืชที่ไขมันไม่อิ่มตัว เช่นน้ำมันข้าวโพด มีคุณสมบัติลดไขมันคอเรสเตอรอล ในเลือดได้เป็นอย่างดี แต่น้ำมัน ข้าวโพด ทำให้อ้วนได้ด้วย ในทางตรงกันข้ามคนผอม เกือบจะทุกคนมักจะมีไขมัน ในเลือดสูงผิดปกติ

คนส่วนใหญ่ระวังอาหาร ไขมัน เช่น หมู 3 ชั้น หนังเป็ด หนังไก่ เครื่องใน กะทิ เป็นต้น แต่ไม่ได้ระวังของหวานเลย จึงควรทราบไว้ด้วยว่าน้ำตาลหรือแป้งที่เรากินเข้าไปนั้น ตับสามารถเปลี่ยนให้เป็นไขมันได้ เรียกไขมันนี้ว่า ตรัยกลีเซอไรด์ ซึ่งมีได้ถึง 5 ชนิด ฉะนั้นพวกที่กินหวานมาก ๆ จึงอ้วน โดยปกติน้ำตาลเป็นแหล่งพลังงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาทในร่างกาย ถ้าคนคนนั้นทำงานใช้แรงงานมากเช่น กุลีหรือพวกออกกำลังกายเล่นกีฬาประจำน้ำตาลที่กินเข้าไปนี้จะถูกใช้เป็นพลังงานหมด แต่พวกที่กิน ๆ นอน ๆ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ โอกาสจะใช้พลังงานน้อยมาก ถ้ากินน้ำตาลมาก ก็จะได้ไขมันมาก ซึ่งทำให้อ้วน และเส้นเลือดอุดตันได้เร็วกว่าปกติ

เมื่อร่างกายอ้วนแล้ว ผลอื่น ๆ ตามมาเช่น ข้อโดยเฉพาะข้อเข่าจะเสื่อมเร็วมาก เพราะต้องรับน้ำหนักตัวมาก โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง โรคระบบทางเดินหายใจ โรคหัวใจ โรคสมองเสื่อม และที่แน่ ๆ คืออายุจะสั้นลง

สาเหตุสำคัญของความอ้วน คือความเครียด พบว่ายิ่งเครียดยิ่งกินมาก โดยใช้อาหารเป็นตัวดับความเครียด ดับความโกรธ ดับความคับแค้นใจ ดับความกลุ้มใจความกังวล และบางรายกินเพราะดีใจ พวกนี้จะยึดถือว่าอาหารเป็นสิ่งที่ทำให้สบายใจ

สุขภาพจิต

- โรคซึมเศร้า ส่วนใหญ่ไม่ทราบสาเหตุ แต่พบว่าบางรายเกิดจากยาที่กินประจำ เช่น ยารักษาความดันโลหิตสูง ยานอนหลับ เป็นต้น อาการอาจจะออกในเรื่องขี้บ่น ไม่สบายเนื้อสบายตัว หงุดหงิดปวดตามร่างกาย อ่อนเพลีย น้ำหนักตัวลด บางรายความจำแย่ลงไม่มีสมาธิ ไม่สนใจตนเอง อยู่นิ่งๆ ไม่เคลื่อนไหว
- โรคพิษสุราเรื้อรัง พบว่าเป็นทางกรรมพันธุ์ได้ ลูกที่มีพ่อเป็นโรคนี้จะเป็นโรคนี้ได้ 4 เท่า ตัวของลูกที่พ่อไม่ดื่มสุรา ในผู้สูงอายุมี 2 แบบ พวกแรก ดื่มหนักตั้งแต่หนุ่มสาว จนติดสุราเรื้อรัง อีกพวกหนึ่งดื่มสุราเล็กน้อยหรือไม่ดื่มเลยในวัยหนุ่มสาว แต่กลับมาติดสุราในวัยสูงอายุ เมื่อคนผู้นั้นมาพบกับความเครียดทางสังคมเช่น การเกษียณอายุราชการ คู่สมรสเสียชีวิต ฐานะยากจนลงหรือ เจ็บป่วยเรื่องอื่นเรื้อรัง
- โรคนอนไม่หลับ สาเหตุอาจจะเกิดจากสิ่งแวดล้อม มีเรื่องไม่สบายใจกังวล มีโรคทางกาย ยาที่รับประทานประจำ ติดสุรา ถ้ากลางคืนนอนไม่หลับจะทำให้ง่วงกลางวัน หงุดหงิด ไม่แจ่มใส สับสนตัดสินใจผิดพลาด
- โรคหลงลืม 20% ของคนอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป จะเริ่มมีอาการหลงลืมในเรื่องที่ผ่านไปไม่นาน ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ แต่พอนานเข้านานเข้า อาการยิ่งจะเพิ่มขึ้นตาม จึงควรฝึกเรื่องความจำนี้ เช่น ร้องเพลง เล่นคอมพิวเตอร์เกมส์ เล่นไพ่ เป็นต้น นอกจากความจำเรื่องนี้แล้ว ยังมีเรื่องความไวในการคิดจะลดลง พูดจะช้าลงตาม

- ความเครียด - วิธีกำจัดความเครียดในประสบการณ์ของผู้เขียนใช้อารมณ์ขันเป็นหลัก มองอะไรในแง่ขำขัน อย่าไปจริงจังมากเกินไป หาหนังสือขำขันอ่าน ดูหนังตลก ดูละครตลก และที่ดีมากคือสะสมเรื่องตลกสัปดนแต่ไม่หยาบ จำไว้หรือตัดเก็บไว้ นำมาเล่าให้เพื่อนฝูงฟัง ทำให้ผู้ฟังหัวเราะ แล้วตัวเองก็หัวเราะด้วยเป็นอารมณ์ขำขันจริง ๆ อารมณ์นี้เมื่อเกิด ขึ้นทำให้ฮอร์โมนเอนคอร์ฟินในร่างกายหลั่ง ฮอร์โมนนี้เป็นฮอร์โมน แห่งความสุข ทำให้จิตใจแจ่มใสหายเครียด หลับสบาย มีงานวิจัย รายงานว่าฮอร์โมนนี้ทำให้อายุยืนสุขภาพดีด้วย

จากนิตยสาร รีดเดอร์ไดเจส ฉบับล่าสุด ได้รายงานการวิจัยเรื่อง "การหัวเราะ" พบว่า กระบวนการหัวเราะของคนเราแต่ละคนนั้น จะมีลักษณะเป็นแบบฉบับเดียวกัน แม้เสียงหัวเราะ สีหน้าตอนหัวเราะ และอารมณ์ขันที่ทำให้หัวเราะของแต่ละคนจะแตกต่างกันแต่คำสั่งจากสมองที่เกิดขึ้นขณะหัวเราะ จะมีลักษณะเดียวกัน

เมื่อเริ่มหัวเราะ สมองส่วนควบคุมการเคลื่อนไหว จะส่งสัญญาณประสาทจำนวนมากไปยังกล้ามเนื้อหลายสิบมัดและต่อมต่าง ๆ ทั่วร่างกาย ทำให้เกิดเป็นกิริยาท่าทางที่แตกต่างกันดังนี้

สีหน้าเบิกบาน

- ขณะหัวเราะ กล้ามเนื้อขนาดเล็ก 15 มัด บนใบหน้าจะหดตัว เพื่อให้รอยยิ้ม เลือดไหลเวียนเพิ่มขึ้น ทำใบหน้ามีเลือดฝาดและมีประกายของความสุข

น้ำตาไหล

- การหัวเราะอย่างเต็มที่จะช่วยกระตุ้นต่อมน้ำตาได้บางครั้งความปลื้ม

ปิติที่สะสมอยู่มากมาย อาจทำให้เราร้องไห้ด้วยความสุข มีข้อมูลจากการวิจัยระบุว่า การหลั่งน้ำตาไม่ว่าจะเกิดจากความสุขหรือความเศร้าสามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดได้

ช่องปาก

- การอ้าปากกว้างเพื่อเปล่งเสียงหัวเราะออกมา มีการวิจัยด้วยการตรวจน้ำลายหลังการหัวเราะพบว่า มีปริมาณอิมมูโนโกลบูลิน สารเคมีที่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคเพิ่มขึ้น การศึกษาอีกฉบับพบว่า หลังหัวเราะจะมีระดับที่เซลล์ในเลือดสูงขึ้น แสดงว่าการหัวเราะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายทำงานดีขึ้น

บริหารปอด

- การหัวเราะดังลั่น ทำให้ร่างกายต้องใช้แรงมากเท่ากับการตะโกนจึงเป็นการบริหารระบบหายใจที่ดีวิธีหนึ่ง ทำให้อากาศไหลเวียนผ่านปอดมากขึ้น ทำให้ออกซิเจนในเลือดเพิ่มขึ้น เวลาหัวเราะกล้ามเนื้อกระบังลมจะทำหน้าที่หดตัวคลายตัวสลับกัน เพื่อถ่ายเทอากาศเข้าออกจากปอด

บริหารหลอดเลือด

- เวลาหัวเราะอัตราการเต้นของหัวใจและความดันเลือดจะสูงขึ้นเป็นช่วง ๆ ปกติสารเคมีชนิดดีจะทำให้หลอดเลือดขยายตัว แต่สารเคมีชนิดร้ายจะทำให้หลอดเลือดหดตัว มหาวิทยาลัยแมรี่แลนด์ ได้ทดลองให้คนดูหนังสงครามและหนังตลกสลับกัน ผลปรากฏชัดเจนว่าหลอดเลือดขยายตัวหลังดูหนังตลก และหลอดเลือดหดตัวหลังดูหนังสงคราม
- อีกวิธีหนึ่งที่จะทำให้ฮอร์โมนเอนคอร์ฟินหลั่งคือความสุขทางเพศ

มีรายงานทางแพทย์ สรุปว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับความสุขทางเพศ อาทิตย์ละ 1 ครั้ง หรือ 2 อาทิตย์ครั้ง จะมีความสุขทางใจ ทางกาย อายุยืนกว่าพวกที่ไม่มีเลย

- โรคท้องผูก จะพบมากในผู้สูงอายุเกิดจากระบบย่อยอาหารลดลง การทำงานของลำไส้ลดลง ทำให้ท้องผูกท้องอืด แก้ได้โดยปรับเปลี่ยนนิสัยการกิน เช่นกินผัก ผลไม้มากขึ้น ท้องผูกถ้าปล่อยไว้จะทำให้จิตใจหงุดหงิด ไม่อยากทำอะไรมาก ๆ เข้าอาจทำให้เครียดได้

สุขภาพฟัน

- ผลสำรวจสภาวะสุขภาพฟัน ระหว่างปี 2543 - 2544 โดย กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ผู้สูงอายุมีการสูญเสียฟันถึง 92%
- สูญเสียฟันทั้งปาก 8% เท่ากับ 470,000 คน
- ใส่ฟันปลอมทั้งปาก 300,000 คน
- ใส่ฟันเทียมบางส่วน 3,700,000 คน
- มีโรคฟันผุ 96% โรคเหงือก 62% รากฟันผุ 20%
- มีการแปรงฟัน 85% แต่แปรงถูกเวลาถึงตื่นตอนเช้าและก่อนนอน เพียง 31%
- แปรงฟันผิดวิธี 23% ใช้ไม้จิ้มฟัน 64%

ถ้ามีโรคฟัน การเคี้ยวอาหารจะไม่สมบูรณ์ทำให้อาหารย่อยยาก ท้องอืด ปวดท้อง บางครั้งอาหารตำหรือบาดเหงือก ทำให้เป็นแผลเพราะไม่มีฟันป้องกัน จึงเป็นเหตุให้ไม่อยากเคี้ยวอาหารไม่อยากกินอาหาเป็นโรคเบื่ออาหาร เป็นผลให้ร่างกายขาดอาหาร สุขภาพโดยรวมก็เสียหายด้วย

นอกจากนี้จะทำให้เสียบุคลิกภาพ เวลาหัวเราะฟันหรอ อาหารแข็ง ตำ

เหงือกเป็นแผลอักเสบ ปากจะมีกลิ่นเหม็น เวลาพูดกับใครก็จะแสดงท่ารังเกียจ พูดไม่ชัด ส่งผลทำให้ขาดความมั่นใจในตนเอง ซึมเศร้า แยกตัวออกจากสังคม การรักษาสุขภาพฟัน จึงเป็นสิ่งจำเป็นซึ่งควรกระทำตลอดชีวิต ไม่ใช่มาทำตอนแก่

- แปรงฟันให้ถูกวิธีโดยแปรงวน ๆ ทั้งด้านในและนอกของฟันบนล่าง แปรงลิ้นและ แปรงเพดานด้วย
- แปรงฟันหลังอาหารทุกมื้อ รวมถึงตื่นนอน - ก่อนนอน ด้วย
- รับการตรวจรักษาฟันเป็นประจำ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
- ต้องขูดหินปูนที่จับที่โคนและซอกฟัน เพราะจะเป็นเหตุให้ฟันเสียและเป็นโรคเหงือกอักเสบ ทุก 6 เดือน

การออกกำลังกายที่เหมาะสม

คนเราไม่ควรอ้างว่า แก่เกินไปหรือ “อ่อนแอเกินไป” จนทำให้ ผู้สูงอายุไม่สามารถดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ หรือออกกำลังได้ ควรกระตุ้นให้ผู้สูงอายุคึกคักกระฉับกระเฉงยิ่งขึ้น และควรคำนึงว่าการออกกำลังกาย นั้นเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะสูญเสียกำลังกล้ามเนื้อได้ 20-40%

การเจ็บป่วยเรื้อรัง เป็นปัจจัยสำคัญที่จะจำกัด แต่ไม่น่าจะเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลัง กายยิ่งกว่านั้นการออกกำลังกายยังกลับทำให้โรคเรื้อรังที่เป็นอยู่ดีขึ้นได้ถ้าออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และอยู่ในการควบคุม เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคข้ออักเสบ

จากงานวิจัยพบว่า คนยิ่งแก่ลง สูญเสียความแข็งแรง ความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ และหมดความสนุกในกิจกรรมนั้น ตามไปด้วย

ถ้าคนผู้นั้นยังออกกำลังกายและทำกิจกรรมต่าง ๆ อยู่เป็นประจำ ผู้ที่ใช้ชีวิตแบบเฉื่อยชา นั่ง ๆ นอน ๆ นอกจากจะได้ผลดังกล่าวแล้วยังเป็นปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บหรือถึงขั้นพิการได้ ยิ่งกว่านั้นงานวิจัยยังบ่งว่าคนที่ร่างกายทรุดโทรมไม่มีแรงอาจจะมีสุขภาพดีขึ้นและสามารถครองชีวิตได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องเป็นภาระของผู้อื่นเพียงแต่ออกกำลังกายและทำกิจกรรมต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น

กิจกรรมหรือการออกกำลังสำหรับผู้สูงอายุ มี 4 แบบ

1. กิจกรรมเพื่อเพิ่มความอดทน หรือการออกกำลังเพิ่มความอดทน ซึ่งจะกระตุ้นการเต้นของหัวใจ การหายใจ และระบบไหลเวียนของเลือดให้ดีขึ้น ซึ่งจะเป็นการป้องกันโรคต่าง ๆ บางโรคได้ หรืออาจทำให้ควบคุมโรคได้ง่ายขึ้น
2. ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มพลังกล้ามเนื้อ ซึ่งจะเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีขึ้นตามที่ผู้นั้นต้องการทำ
3. ออกกำลังกายเพื่อการทรงตัว เพื่อให้ไม่หกล้มง่าย ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่จะทำให้ผู้สูงอายุบาดเจ็บถึงขั้นพิการ และเสียชีวิตได้
4. ออกกำลังกายเพื่อยืดเส้นยืดสาย ทำให้แขนขาเคลื่อนไหวได้คล่องขึ้น การทำกิจกรรมต่าง ๆ ก็จะสะดวกขึ้นตาม

การตรวจสอบตัวเอง

ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ควรจะตรวจสอบตัวเองว่ามีสิ่งเหล่านี้หรือไม่ ถ้ามีควรปรึกษาแพทย์เสียก่อนว่าจะออกกำลังกายต่อไปได้หรือไม่

- มีอาการผิดปกติเพิ่มขึ้น จากเดิมที่ทราบสาเหตุแล้ว
- เจ็บหน้าอก
- ใจเต้นเร็ว ไม่เป็นจังหวะ ใจสั่น
- หายใจไม่ออก หายใจสั้นๆ เร็ว อย่างรุนแรง
- น้ำหนักตัวลดลงเรื่อย ๆ โดยไม่ทราบสาเหตุ
- มีโรคติดเชื้อ เช่น เป็นไข้จากปอดบวม
- เป็นไข้อยู่เรื่อย ๆ ไม่ทราบสาเหตุ ซึ่งจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ และหัวใจเต้นเร็ว
- เส้นเลือดดำที่อยู่ชั้นในของกล้ามเนื้ออุดตันเฉียบพลันจากเส้นเลือดแข็งตัว
- ไส้เลื่อนที่มีอาการแล้ว อาการเพิ่มมากขึ้น
- เจ็บปวดบริเวณเท้า และข้อเท้า ที่ไม่ยอมหาย
- ข้อบวม
- อาการปวดไม่หาย หรือเดินลำบากหลังจากหกล้ม
- สภาพดวงตาผิดปกติ เช่น เลือดออกในดวงตา ม่านตาฉีกทำให้มองไม่เห็น หรือหลังผ่าตัดต้อกระจก หรือหลังผ่าตัดตาด้วยเลเซอร์หรือผ่าตัดตาชนิดอื่น
- ถ้าเมื่อไรตรวจร่างกายโดยแพทย์แล้วพบว่ามี
    - o เส้นเลือดแดงใหญ่ในช่วงท้องโป่งพอง
    - o ลิ้นหัวใจโดยเฉพาะลิ้นเอออร์ติก ตีบตันอย่างมาก ห้ามออกกำลังกายโดยเด็ดขาด
    - o ผู้ชายอายุเกิน 40 ปี หรือผู้หญิงอายุเกิน 50 ปี ถ้าต้องการออกกำลังกายอย่างหนัก ควรปรึกษาแพทย์เสียก่อน

o คนไข้โรคหัวใจถ้าต้องการออกกำลังกายควรปรึกษาแพทย์โรคหัวใจและแพทย์ฟื้นฟูหัวใจเสียก่อน

ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

1. หัวใจ
- กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้น
- สูบฉีดโลหิตออกจากหัวใจได้มากขึ้น
- เกิดการสร้างเส้นเลือดฝอยในกล้ามเนื้อหัวใจมากขึ้น ทำให้เลือดมาเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจได้มากขึ้นด้วย
2. ปอดทำงานได้มากขึ้น แข็งแรงขึ้น
3. หลอดเลือดหายจากการตีบตันได้
4. สารในเลือดปรับเปลี่ยนโดยทำให้น้ำตาลลดลง คอเลสเตอรอลลดลง LDL ลดลง ตรัยกรีเซอไรด์ลดลง และ HDL เพิ่มขึ้น ซึ่งทั้งหมดทำให้สุขภาพดี
5. สร้างกำลังกล้ามเนื้อให้แข็งแรงขึ้น
6. สร้างความอดทนให้กล้ามเนื้อ - ทำงานได้นานขึ้น
7. เพิ่มปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายทั้งที่อยู่ในอำนาจจิตใจและที่อยู่นอกอำนาจจิตใจทำให้ผู้สูงอายุว่องไวขึ้นและเพิ่มความสามารถในการทรงตัวได้

1. การออกกำลังกายและกิจกรรมที่เพิ่มความอดทน

โดยปกติการเสริมสร้างความอดทนของร่างกาย ต้องออกกำลังแบบแอโรบิก หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ติดต่อกันให้ได้ 30 นาที

เป็นอย่างน้อย จึงจะทำให้ร่างกายอดทน จึงขอกล่าวถึงการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ก่อนดังนี้

1. ต้องเป็นการออกกำลังของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ ของแขนขา
2. ต้องมีการเคลื่อนไหวตลอดเวลา ยิ่งเคลื่อนไหวมากยิ่งดี
3. ต้องออกกำลังกายติดต่อกันเกิน 3 นาทีขึ้นไป จึงจะเข้าระยะแอโรบิก 3 นาทีแรกเป็นระยะที่ใช้พลังงานที่ไม่ใช่แอโรบิก
4. ต้องออกกำลังกายติดต่อนานอย่างน้อย 30 นาที เพราะหัวใจเพิ่มการช้ามาก ค่อยๆเพิ่มทีละน้อย กว่าจะทำงานเต็มที่ต้องใช้เวลา 15-20 นาที ฉะนั้นถ้าออกกำลังติดต่อกัน 30 นาที หัวใจจะทำงานเต็มที่เพียง 10 นาที เท่านั้น ซึ่งพอเพียงที่จะทำให้น้ำตาลในเลือด ลดลง ไขมัน คอเลสเตอรอล ลดลง ไขมันตรัยกลีเซอร์ไรด์ ลดลง ไขมันชนิดเลว LDL ลดลง และไขมันชนิดดี HDL เพิ่มขึ้น และผลนี้จะอยู่ได้นาน 48 ชั่วโมง
5. ต้องออกแรงประมาณ 50% เพราะใยกล้ามเนื้อมี 3 ชนิด ถ้าออกแรงมากกว่า 85 + % ใยชนิดแข็งแรงทำงานเป็นส่วนใหญ่ถ้าออกแรงระหว่าง 60-85% ใยชนิดที่ทำได้ทั้งแข็งแรงและอดทนทำงานส่วนใหญ่ถ้าออกแรง น้อยกว่า 60 ⁻ % ใยชนิดอดทนทำงานส่วนใหญ่ ฉะนั้น ถ้าออกแรง 50% ใยกล้ามเนื้ออดทนจะทำงานเต็มที่อีกประการหนึ่งถ้าเราออกแรงมากกว่า 85% อาจจะทำได้เพียง 10 นาทีก็หมดแรง ถ้าออกแรง 60-85% อาจจะทำได้นาน 20 นาที แต่ถ้าออกแรง 50-60% จะทำได้นาน 30 นาที ตามต้องการในกรณีอยากออกกำลัง 60 นาที อาจทำได้ถ้าออกแรง 20-30%
6. ออกกำลังกายบ่อยแค่ไหน จึงจะพอดี ให้ออกกำลังกายวันเว้นวัน

ก็เพียงพอ เพราะผลการออกกำลัง 30 นาที จะอยู่ได้ 48 ชั่วโมง

7. ออกกำลังเช้าหรือเย็นดี โดยปกติก่อนออกกำลังควรกินอาหารก่อน สัก 2 ชั่วโมง แต่ตอนเช้าไม่มีเวลากินอาหาร ถ้าออกไปออกกำลังเลย ร่างกาย จะดึงไขมันที่เก็บไว้เปลี่ยนเป็นพลังงานโดยอาศัยตับ แต่ถ้าออกตอนเย็น อาหารที่กินมื้อเช้าและมื้อเที่ยง ยังเหลือพอให้ใช้เป็นพลังงานในการออกกำลังกายนี้ ไม่ต้องกินก่อน ในการนี้เท่ากับช่วยลดพลังอาหารที่จะค้างในเลือดก่อนนอน จึงทำให้สุขภาพแข็งแรง โดยตับไม่พัง อีกประการหนึ่งมีงานวิจัยที่พบว่าถ้าออกกำลังกายตอนเช้า ภูมิต้านทานในร่างกายจะลดลง ติดเชื้อง่าย ถ้าออกตอนเย็นภูมิต้านทานในร่างกายจะเพิ่มขึ้น ติดเชื้อยาก คนจะออกตอนเช้าและได้ประโยชน์ คือ คนที่มีโรคภูมิแพ้ เช่น หอบหืด แพ้อากาศเป็นต้น

8. การคำนวณว่าออกแรงกี่ % ให้ใช้ชีพจรเป็นหลัก ชีพจรขณะออกแรง

100% = ชีพจรทารกแรกเกิด 220 - อายุ ของท่าน = A

ชีพจรขณะนอนพักออกแรง 0% = B

ถ้าออกแรง 100% ชีพจรเพิ่มขึ้น = A-B

ถ้าออกแรง 50% ชีพจรเพิ่มขึ้น = $\frac{A-B}{2}$

ฉะนั้น ขณะออกแรง 50% ชีพจรจะวัดได้ = B + $\frac{A-B}{2}$

สมมติคำนวณได้ 115 ครั้ง / นาที

ท่านสำรวจดูว่าออกกำลังกายชนิดไหนชีพจรขึ้นได้ 115 ครั้ง / นาที การออกกำลังกายชนิด นั้นก็เหมาะกับท่าน ถ้าเกินหรือต่ำกว่าก็ไม่ใช่

ทุกๆ 5-10 ปี ท่านต้องคำนวณชีพจร 50% ใหม่ แล้วสำรวจว่าการออกกำลังกายชนิดไหนเหมาะ ก็เปลี่ยนไปทำชนิดใหม่ก็จะปลอดภัย ท่านจะ ไม่ตายเพราะแข็งแรงเกินไป ตัวอย่างเช่น 20 ปีถัดไปชีพจร 50% ของท่านเหลือ 90 ครั้ง / นาที ถ้าท่านยังออกแรง ชีพจร 115 ครั้ง / นาที เหมือนตอนแรก กลายเป็นว่าท่านออกแรง 70% และถ้าเมื่อไร 115 ครั้ง / นาที กลายเป็น 85 % ท่านอาจจะเสียชีวิตเพราะแข็งแรงเกินไปได้

การออกกำลังกายเพื่อลดความอ้วน ให้ออกแรงน้อยๆ แต่ทำอยู่นานๆ 1 ชั่วโมง เพราะตอนแรก ร่างกายใช้น้ำตาลเป็นพลังงาน 60 % ใช้ไขมัน 40% ประมาณ 20 นาที จะใช้เท่าๆ กัน จากนั้นไปร่างกายจะเก็บน้ำตาลไว้ให้สมอง ยิ่งออกกำลังกายนานเท่าใด ยิ่งใช้ไขมันเป็นพลังงานมากขึ้นเท่านั้น

การออกกำลังกายแอโรบิก	**กิจกรรม**
ยืนแกว่งแขน	ทำสวน
รำมวยจีน	ขุดดิน
เดิน เดินในน้ำ	รดน้ำต้นไม้
ขี่จักรยาน	กวาดพื้น
ว่ายน้ำ	ถูพื้น
เต้นรำหรือรำวง	เทนนิส(น็อคกระดาน)
วิ่ง	แบดมินตัน
เต้นแอโรบิก	กอล์ฟ
กรรเชียงเรือ	
Cros-country skiing ขุดหิมะ	
ขึ้นลงบันได (ไม่ควรทำอันตรายมากๆ)	





สำหรับกีฬา ไม่นับเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่สมบูรณ์ 100% เพราะไม่ติดต่อกัน เช่น กอล์ฟ ตีไป 250 หลา เดิน 5 นาที ถึงก็พักรอเพื่อนกว่าจะตีและเดินไปใหม่ พักเกิน 2-3 นาที ก็ต้องนับ 1 ใหม่ ฉะนั้นทุกช็อตที่ตี เดิน 5 นาที เป็นแอโรบิกแค่ 2 นาที เดินตลอด 18 หลุมยังไม่ได้ 30 นาทีติดต่อกันตามเกณฑ์สักครั้ง นอกจากนี้ยังมีกิเลศเอาแพ้เอาชนะกันด้วยเป็นการแข่งขันกับคนอื่น แต่การออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นการแข่งกับตัวเอง เอาชนะตัวเองได้ก็ต้องอาศัยสมาธิอย่างมาก

2. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มพลังของกล้ามเนื้อ

ถ้าท่านออกกำลังกล้ามเนื้อจนมัดกล้ามเนื้อนั้นมีขนาดใหญ่ขึ้นเพียงเล็กน้อย แต่เท่ากับท่านเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อได้อย่างมาก โดยเฉพาะ ในผู้สูงอายุที่สูญเสียกล้ามเนื้อไปบ้างแล้ว (กล้ามเนื้อลีบ) จะกลับมีความสามารถทำอะไรมิต่ออะไรได้มากขึ้นกว่าเดิม เช่น ลุกจากเก้าอี้ง่ายขึ้นมั่นคง ขึ้น หรือสามารถขึ้นบันไดได้อย่างปลอดภัย

ในการออกกำลังเพื่อเพิ่มพลังกล้ามเนื้อนี้ส่วนใหญ่จะเป็นการยกน้ำหนัก หรือ ดัน หรือผลักของหนัก และให้ค่อย ๆ เพิ่มน้ำหนักทีละน้อย โดยใช้

ถุงน้ำหนักพันที่ข้อมือหรือข้อเท้า หรือใช้ยางยืดหรือสปริงแทนน้ำหนักได้

ในเซลล์ของกล้ามเนื้อ มีมัดใยโปรตีนบาง ๆ อยู่เป็นจำนวนมากเวลาออกกำลังเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น ๆ มัดใยโปรตีนนี้จะค่อยหนาขึ้น ๆ ตามทำให้ขนาดกล้ามเนื้อใหญ่ขึ้น

จะออกกำลังเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อบ่อย แค่ไหน?

- ให้ออกกำลังกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ อย่างน้อยอาทิตย์ละ 2 ครั้ง แต่ห้ามไม่ให้ออกกำลังแบบเดียวกัน 2 วันติดต่อกัน เช่น วันแรกออกกำลังแขน วันถัดไปออกกำลังขา สลับกันไป โดยเฉลี่ย 1 แบบให้ออกได้อาทิตย์ละ 3 ครั้ง

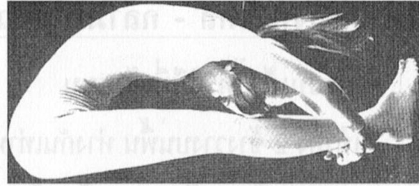
จะออกกำลังเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อได้มากเท่าไรและนานเท่าไร?

- แล้วแต่สภาพของแต่ละคน บางคนเริ่มด้วย 1 -2 ปอนด์ได้ หรือบางคนเริ่มด้วย มือเปล่าก่อนเพื่อกระตุ้นให้มีการปรับตัวเอง
- อาทิตย์แรกให้ใช้น้ำหนักน้อยที่สุดก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นไป ถ้าใช้น้ำหนักมากไปอาจทำให้กล้ามเนื้อบาดเจ็บ อักเสบ ยืด หรือขาดได้
- จำไว้ว่าเมื่อกล้ามเนื้อของเรามีแรง = 1 ปอนด์แล้ว ต้องให้ยกน้ำหนัก 2 ปอนด์ เพื่อล่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ค่อย ๆ เพิ่มขึ้นทีละ 1 ปอนด์ ถ้าหยุดเพิ่มเมื่อไร กล้ามเนื้อจะแข็งแรงเท่านั้น
- เมื่อยกน้ำหนักขนาดหนึ่งได้ 8-15 ครั้งติดต่อกันได้แล้วโดยไม่มีอาการใด ๆ พักชั่วครู่แล้วยกอีก 8-15 ครั้ง ช่วงพักระหว่าง 2 ชุดนี้ จะต้องออกกำลังกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อมัดนั้น สลับกันหรือไปออกกำลังเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อมัดอื่นสลับกันไปได้

- ให้ใช้เวลา 3 วินาที ในการยกน้ำหนักให้สูงสุดแล้วเกร็งไว้ 1 วินาที แล้วใช้เวลาอีก 3 วินาทีในการยกน้ำหนักลง อย่าปล่อยให้น้ำหนักหล่นลงมาทันทีทันใดอาจจะกระชากให้กล้ามเนื้อบาดเจ็บได้
- ถ้าท่านยกน้ำหนักได้ 8 ครั้ง ติดต่อกันไม่ได้ท่านต้องลดน้ำหนักที่ยกลงถึงจุดที่ยกได้ 8 ครั้ง
- ถ้าท่านยกน้ำหนักได้ 15 ครั้ง ติดต่อกันสบาย ๆ แสดงว่าน้ำหนักที่ยกนั้นน้อยเกินไปให้เพิ่มน้ำหนักที่ยกได้
- ก่อนออกกำลังควรจะมีการยืดกล้ามเนื้อที่จะใช้ออกกำลังก่อน ที่จะทำวอร์มอัพ
- เมื่อเลิกออกกำลังแล้วให้ยืดกล้ามเนื้อที่ใช้ออกกำลังก่อนที่จะวอร์มดาวน์

เพื่อความปลอดภัยควรระวัง

- ห้ามกลั้นหายใจระหว่างยกน้ำหนัก เพราะจะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นมาก
- อันตราย โดยเฉพาะพวกที่มีโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดอยู่แล้ว
- ถ้าคนไข้ได้รับการผ่าตัดสะโพกมาก่อน ต้องได้รับอนุญาตจากแพทย์ที่ผ่าตัดก่อน ที่จะทำการออกกำลังกล้ามเนื้อขา
- ถ้าคนไข้ได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนสะโพก ห้ามงอสะโพกเกิน 90° และห้ามทำท่าไขว่ห้าง หรือขัดสมาธิเพราะจะทำให้หัวข้อสะโพกเทียมหลุดจากเบ้าสะโพกได้
- หลีกเลี่ยงการกระชากหรือกระแทกสะโพกอย่างรวดเร็ว จะทำให้เกิดบาดเจ็บได้ การเคลื่อนไหวต้องช้า ๆ
- หลีกเลี่ยงการล็อคขาด้วยแขนในท่าขาเหยียดตรง

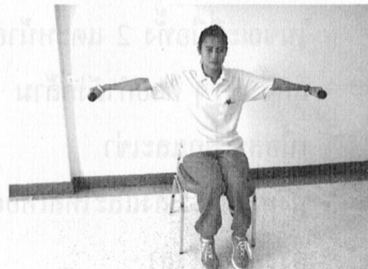


- ให้หายใจออกเวลา "ยก" หรือ "ดัน" และให้หายใจเข้าขณะยกลง
- ระยะแรกที่เริ่มออกกำลัง กล้ามเนื้อจะระบมอยู่ 2-3 วัน และรู้สึกเปลี้ยด้วยถือเป็นเรื่องปกติ แต่ถ้าเจ็บกล้ามเนื้อมาก กล้ามเนื้ออ่อนเปลี้ยปวดข้อ และกล้ามเนื้อเกร็งคล้ายตะคริวถือเป็นความผิดปกติ ส่วนใหญ่เกิดจากการออกกำลังกายมากเกินไป
- ถ้าออกกำลังพอดี ๆ จะไม่ทำให้เกิดการเจ็บปวดและสามารถจะยกแขนขาได้ปกติโดยไม่เจ็บ

เพิ่มกำลังหัวไหล่-กางแขน (กล้ามเนื้อไหล่)

- นั่งเก้าอี้ก้นอยู่ชิดพนักพิงหลังตั้งตรง
- เท้าวางบนพื้นให้ราบทั้ง 2 ข้าง กางขาเท่ากับหัวไหล่
- แขนเหยียดลงด้านข้างตัว ฝ่ามือหันเข้าหาตัว
- มือถือน้ำหนัก กางแขนออกใช้เวลา 3 วินาที กางแขนระดับหัวไหล่
- เกร็งไว้ 1 วินาที
- หุบแขนลงช้า ๆ ใช้เวลา 3 วินาที





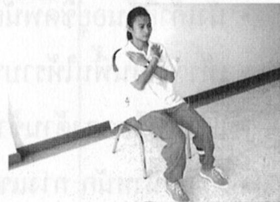
เพิ่มกำลังหัวไหล่ - กล้ามเนื้อหัวไหล่ด้านหน้า



- นั่งบนเก้าอี้ที่ไม่มีที่เท้าแขน
- เท้าทั้ง 2 ข้างวางบนพื้น ห่างกันเท่าหัวไหล่
- แขน 2 ข้างเหยียดตรง ห้อยข้างตัว ฝ่ามือหันเข้าตัว
- มือถือน้ำหนักทั้ง 2 ข้าง ยกขึ้นไปทางด้านหน้าโดยข้อศอกเหยียดตรง
- เกร็งไว้ 1 วินาที
- ค่อย ๆ ลดแขนกลับสู่ท่าเริ่มต้น ใช้เวลา 3 วินาที



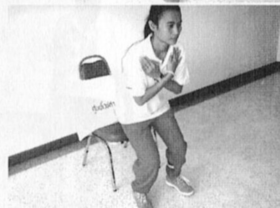
เพิ่มกำลังสะโพก-หัวเข่า - ลุกยืนจากเก้าอี้ (กล้ามหน้าท้อง สะโพก เข่า)



- วางหมอนพิงพนักเก้าอี้
- นั่งลงให้ก้นอยู่ครึ่งหน้าของเก้าอี้
- เอนตัวพิงพนักพิง กึ่งนอนกึ่งนั่ง หลังและไหล่ตั้งตรง
- เอนตัวกลับมาในท่านั่งตรง ในขณะที่มือทั้ง 2 แตะหน้าอก



- ลุกขึ้นช้า ๆ ด้วยกำลังกล้ามเนื้อสะโพกและเข่า
- นั่งลงช้า ๆ หลังและไหล่เหยียดตรงตลอดเวลา



เพิ่มกำลังข้อศอก - งอข้อศอก (กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า)





- นั่งบนเก้าอี้ที่ไม่มีที่เท้าแขน
- เท้าทั้ง 2 ข้าง วางบนพื้นเต็มที่ กางออกเท่าหัวไหล่
- มือถือน้ำหนัก ห้อยข้างตัว เหยียดแขนตรงฝ่ามือหันเข้าตัว
- ค่อย ๆ งอข้อศอกช้า ๆ 3 วินาที งอเต็มที่แต่ให้หมุนฝ่ามือเข้าหาหัวไหล่ในขณะยกน้ำหนัก
- เกร็งไว้ 1 วินาที
- ค่อย ๆ เหยียดข้อศอกออกจนมาอยู่ที่เริ่มต้นใช้เวลา 3 วินาที ทำซ้ำโดยใช้แขนอีกข้างหนึ่ง

เพิ่มกำลังข้อศอก กล้ามเนื้อเหยียดข้อศอก

- นั่งก้นชิดพนักพิง
- เท้า 2 ข้างวางราบบนพื้นเต็มที่กางออกเท่าหัวไหล่
- เหยียดแขนข้างหนึ่งตรงชี้ขึ้นเพดานมือถือน้ำหนักโดยหันมือเข้าหาตัว
- ใช้มืออีกข้างหนึ่งรองรับบริเวณใต้ข้อศอก
- งอข้อศอกลงมาเต็มที่โดยมือถือน้ำหนักลงอยู่ระดับไหล่
- ค่อย ๆ เหยียดข้อศอกออก จนชี้ตรงเพดาน ใช้เวลา 3 วินาที
- เกร็งไว้ 1 วินาที แล้วค่อย ๆ งอข้อศอกกลับลงจนอยู่ระดับหัวไหล่ใช้เวลา 3 วินาที

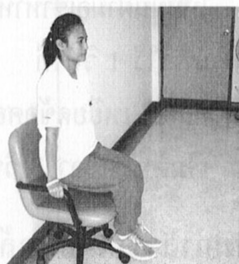




เพิ่มกำลังยกตัวจากเก้าอี้ - กล้ามเนื้อสะบัก หน้าอก หัวไหล่และกล้ามเนื้อเหยียดข้อศอก

- นั่งบนเก้าอี้ที่มีที่เท้าแขน
- เอนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย โดยให้หลังและไหล่ตั้งตรง
- ใช้กำลังแขนดันตัวให้ลอยขึ้น ห้ามใช้เท้าช่วย ใช้เวลา 3 วินาที
- เกร็งไว้ 1 วินาที
- ค่อย ๆ หย่อนตัวลงนั่งบนเก้าอี้ในท่าเริ่มต้น ใช้เวลา 3 วินาที





เพิ่มกำลังข้อเท้า - กล้ามเนื้อน่องใช้เขย่ง

- ยืนตรงเกาะพนักเก้าอี้หรือโต๊ะ
- ค่อย ๆ เขย่งยืนด้วยปลายเท้า ให้สูงที่สุดใช้เวลา 3 วินาที
- เกร็งไว้นาน 1 วินาที
- ค่อยหย่อนส้นเท้าลงจนยืนเต็มเท้าใช้เวลา 3 วินาที
- ถ้าแข็งแรงขึ้นให้เขย่งทีละเท้า
- ทำซ้ำให้ได้ 8-15 ครั้ง



เพิ่มกำลังงอเข่า - กล้ามเนื้อโคนขาด้านหลัง



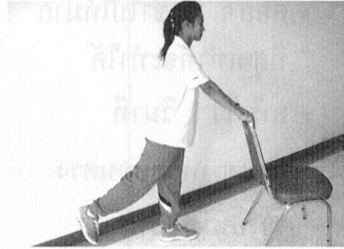
- ยืนตรง มือเกาะพนักเก้าอี้ หรือโต๊ะ
- ค่อย ๆ งอเข่าไปให้มาก
  ที่สุดเท่าที่จะทำได้
- เกร็งไว้ 1 วินาที
- ค่อย ๆ เหยียดจนตรง
  วางบนพื้นเช่นเดิม
- ทำซ้ำอีกข้างหนึ่ง
- ถ้าแข็งแรงขึ้น ใช้น้ำหนักถ่วงที่ข้อเท้าด้วยได้
- ให้ทำ 8-15 ครั้ง และทำได้ 2 เซท ให้พัก 1 นาที ระหว่างเซท

เพิ่มกำลังงอสะโพก - กล้ามเนื้อด้านหน้าสะโพก



- ยืนตรง มือเกาะพนักพิงเก้าอี้หรือโต๊ะ
- ค่อย ๆ งอเข่าข้างหนึ่งเข้าหา
  หน้าอกโดยไม่ให้งอหลัง
  และกระดูกเชิงกราน
- เกร็งไว้ 1 วินาที
- ค่อย ๆ เหยียดเข่าออก
  จนถึงท่าเริ่มต้น
- ทำซ้ำอีกขาหนึ่ง
- ถ้าแข็งแรงขึ้นใช้น้ำหนักถ่วงที่ข้อเท้าด้วยได้

เพิ่มกำลังท่าเหยียดสะโพก



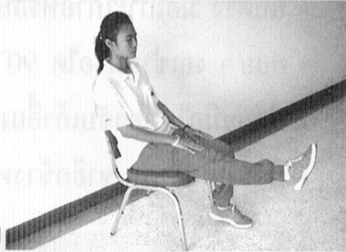
- ยืนห่างเก้าอี้หรือโต๊ะ 12 - 18 นิ้ว
- มือเกาะพนักพิงเก้าอี้หรือโต๊ะ
- เอนตัวเข้าหาเก้าอี้ และหัวเข่าเหยียดตรง
- ค่อย ๆ เหยียดโคนขาอีกข้างหนึ่งไปด้านหลังให้มากที่สุด ใช้เวลา 3 วินาที
- เกร็งไว้ 1 วินาที
- ค่อย ๆ ลดขาลง จนเข้าสู่ท่าเริ่มต้นใช้เวลา 3 วินาที ทำซ้ำอีกข้างหนึ่ง
- ถ้าแข็งแรงขึ้น ถ่วงน้ำหนักที่ข้อเท้าด้วยได้

เพิ่มกำลังท่ากางขาออกด้านข้าง - กล้ามเนื้อสะโพก



- ยืนตรง มือจับพนักพิงเก้าอี้หรือโต๊ะ
- ค่อย ๆ กางขาออกทางด้านข้าง 6 - 12 นิ้วโดย เข่าเหยียดตรงใช้เวลา 3 วินาที
- เกร็งไว้ 1 วินาที
- หุบขาลงสู่ท่าเริ่มต้นใช้เวลา 3 วินาที
- ทำซ้ำอีกขา
- ตลอดเวลาหลังและเข่าเหยียดตรง
- ถ้าแข็งแรงขึ้น ถ่วงน้ำหนักที่ข้อเท้าด้วยได้

เพิ่มกำลังท่าเหยียดหัวเข่า - กล้ามเนื้อด้านหน้าของโคนขา



- นั่งบนเก้าอี้เท้าวางราบบนพื้น
- ม้วนผ้าเช็ดตัวให้แน่น
  เส้นผ่าศูนย์กลาง 5 นิ้วสอดใต้
- หัวเข่าข้างหนึ่ง
- ค่อย ๆ เหยียดขาข้างที่มีม้วนผ้ารอง
  จนเข่าเหยียดตรงใช้เวลา 3 วินาที
- เกร็งไว้ 1 วินาที พร้อมกระดกเท้าเข้าหาตัวเต็มที่
- ค่อย ๆ งอเข่าลงมาสู่ท่าเริ่มต้น ใช้เวลา 3 วินาที
- ทำซ้ำกับเข่าอีกข้าง ถ้าแข็งแรงขึ้น ถ่วงน้ำหนักที่ข้อเท้าด้วยได้

3. การออกกำลังกายเพื่อการทรงตัว

ทรงตัวท่าเขย่ง

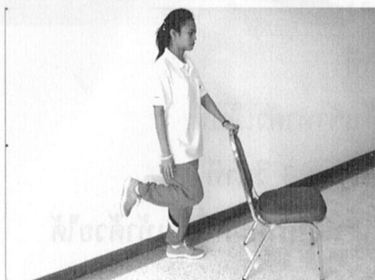
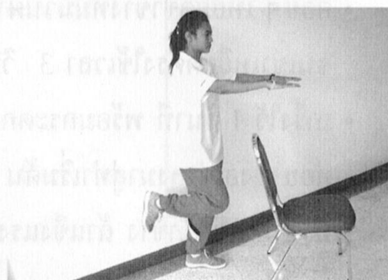
- ยืนตัวตรง มือเกาะเก้าอี้หรือโต๊ะไว้
- ค่อย ๆ เขย่งให้สูงที่สุด ยืนด้วยปลายเท้า
- ปล่อยมือโดยไม่ต้องจับเก้าอี้และทรงตัวให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้





ทรงตัวท่างอเข่า

- ยืนตรง มือเกาะเก้าอี้หรือโต๊ะ
- ค่อย ๆ งอเข่าจนงอได 90° ไปข้างหลัง
- ปล่อยมือไม่ต้องจับเก้าอี้และทรงตัวให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ทำซ้ำโดยยืนบนขาอีกข้างหนึ่ง

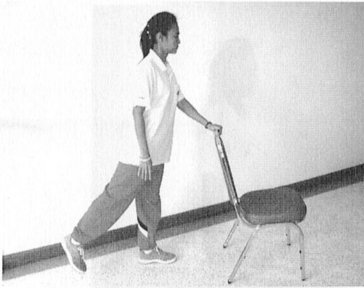
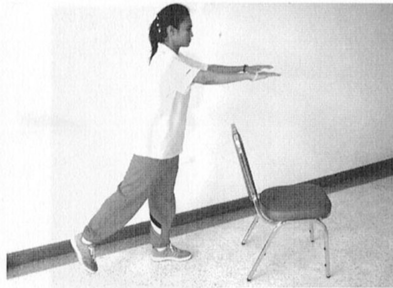
ทรงตัวท่างอสะโพก

- ยืนตรง มือเกาะเก้าอี้หรือโต๊ะ
- ค่อย ๆ งอเข่าเข้าหาหน้าอก โดยตัวตั้งตรง
- ปล่อยมือไม่ต้องจับเก้าอี้และทรงตัวให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ทำซ้ำโดยยืนบนขาอีกข้างหนึ่ง




ทรงตัวท่าเหยียดสะโพกขาไปด้านหลัง

- ยืนตรงห่างจากเก้าอี้ 12 - 18 นิ้ว
- ก้มตัวมาข้างหน้าเพื่อเอามือเกาะเก้าอี้
- ค่อย ๆ ยกขาข้างหนึ่งเหยียดไปด้านหลังโดยเข่าเหยียดตรง
- ปล่อยมือจากเก้าอี้ และทรงตัวให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ทำซ้ำโดยยืนบนขาอีกข้างหนึ่ง

ทรงตัวท่ากางสะโพกไปด้านข้าง

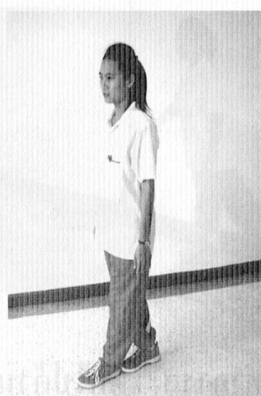
- ยืนตรง ขากางจากกันเล็กน้อย มือจับเก้าอี้
- ค่อย ๆ กางขาไปทางด้านข้างประมาณ 6 - 12 นิ้ว โดยขาเหยียดตรง
- ปล่อยมือจากเก้าอี้และทรงตัวให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ทำซ้ำโดยยืนบนขาอีกข้างหนึ่ง




ทรงตัวท่าเดินเส้นตรง

- เดินชนิดส้นเท้าชนปลายเท้า
- ยืนโดยให้ส้นเท้าข้างหนึ่งชนกับนิ้วเท้าของขาอีกข้างหนึ่งโดยส้นเท้าให้แตะนิ้วเท้า
- ก้าวขาหลังไปข้างหน้าแล้ววางส้นเท้าขาที่ก้าวนี้ให้ชนกับนิ้วเท้าอีกข้างหนึ่งเดินเช่นนี้สลับกันไป





ทรงตัวท่ายืน-นั่ง

- นั่งบนเก้าอี้ • ลุกขึ้นด้วยกำลังขา ห้ามใช้มือช่วย
- ลงนั่งด้วยกำลังขา ห้ามใช้มือช่วย





4. การออกกำลังกายเพื่อป้องกันกล้ามเนื้อหดยึด

ยืดกล้ามเนื้อโคนขาด้านหลัง



- นั่งเหยียดขาตรงข้างหนึ่งบนตั่ง
- ขาอีกข้างหนึ่งห้อยเท้าโดยให้เท้าวางถึงพื้นเต็มเท้า
- หลังตั้งตรง
- ชโงกตัวไปข้างหน้าโดยการงอสะโพกจนรู้สึกขาที่เหยียดตึงเต็มที่
- หยุดไว้ชั่วครู่
- ทำสลับกับอีกขาด้านหนึ่ง



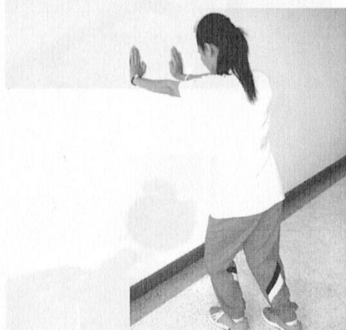
- อีกวิธีหนึ่ง ยืนหลังเก้าอี้ห่างพอประมาณ
- มือ 2 ข้าง เกาะพนักเก้าอี้
- ก้มตัวโดยงอสะโพก แต่หลังเหยียดตรงตลอดเวลา
- เมื่อลำตัวขนานกับพื้นแล้วให้หยุดอยู่กับที่ชั่วครู่
- ยกตัวกลับที่เดิม





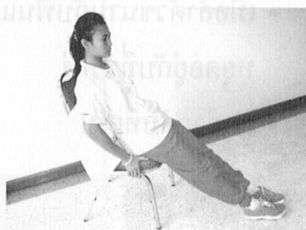
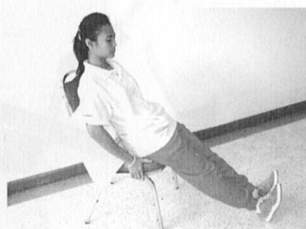
ยืดกล้ามเนื้อน่อง

- ยืนห่างฝา 1 - 2 ฟุต แขนเหยียดตรงยันฝาไว้
- ขาหนึ่งก้าวไปข้างหน้างอเข่า
- ขาข้างหลังเหยียดตรง ส้นเท้าแตะพื้นและเข่าเหยียดตรงตลอดเวลา
- ค่อย ๆ แอ่นตัวไปข้างหน้าจนน่องตึง
- หยุดไว้ชั่วครู่
- โยกตัวกลับที่เดิม ทำซ้ำกับขาอีกข้างหนึ่ง




ยืดกล้ามเนื้อข้อเท้า

- นั่งครึ่งหนึ่งบนเก้าอี้ มือ 2 ข้างยันที่นั่งไว้
- เหยียดขาตรงไปข้างหน้า
- กระดกปลายเท้าชี้ลงให้มากที่สุด
- กระดกปลายเท้าเข้าหาตัวให้มากที่สุด
- ถ้ายังไม่รู้สึกตึง ให้ยกเท้า 2 ข้าง พ้นพื้นเล็กน้อย แล้วทำท่าเดียวกัน

กล้ามเนื้อเหยียดข้อศอก

- มือขวาถือผ้าเช็ดตัว
- ยกมือขวาเหนือศีรษะ แล้วงอข้อศอกลงโดยข้อศอกจะอยู่ที่ระดับศีรษะปล่อยชายผ้าเช็ดตัวลงมาด้านหลัง
- มือซ้ายจับชายผ้าเช็ดตัวที่ห้อยอยู่
- ค่อย ๆ เขยิบต่ายมือซ้ายให้สูงขึ้น และดึงผ้าเช็ดตัวลงมาจนมือทั้ง 2 แตะกัน
- ทำกลับข้าง





ยืดกล้ามเนื้อข้อมือ

- ยกมือพนมไว้ที่ระดับอก
- ค่อย ๆ กางข้อศอกออกจนปลายแขนขนานกับพื้น โดยฝ่ามือจะแตะกันสนิทตลอด
- เกร็งไว้ 10-30 วินาที
- ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง





ยืดกล้ามเนื้อด้านหน้าโคนขา

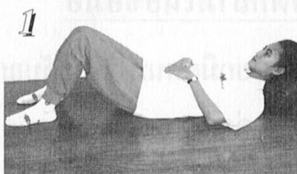
- นอนตะแคง ขาล่างเหยียดตรง
- ศีรษะหนุนหมอนหรือแขน
- งอเข่าข้างที่อยู่ด้านบน
- เอื้อมมือจับข้อเท้าข้างที่งอ
- ค่อย ๆ ดึงขาที่งอจนรู้สึกหน้าขาตึง
- หยุดอยู่ชั่วครู่
- ทำเช่นเดียวกันกับขาอีกข้างหนึ่ง



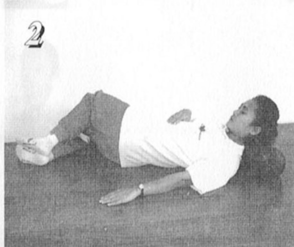
ยืดกล้ามเนื้อหมุนข้อสะโพกด้วยเข่า 2 ข้าง

- นอนหงายบนพื้น งอเข่า 2 ข้าง คอหนุนหมอน
- ยืดหัวไหล่ให้แตะพื้นตลอดเวลา
- กดเข่า 2 ข้าง ให้ชิดกันตลอดเวลา พับเข่าไปข้างหนึ่งจนเข่าชิดพื้น
- เกร็งไว้ชั่วครู่
- กลับสู่ท่านอนหงาย
- พับเข่าทั้ง 2 ข้างไปทางด้านตรงข้าม

1



2

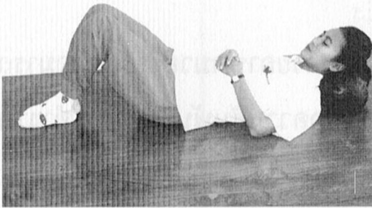


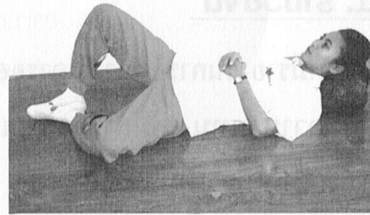
3



ยืดกล้ามเนื้อหมุนสะโพกด้วยเข่าข้างเดียว

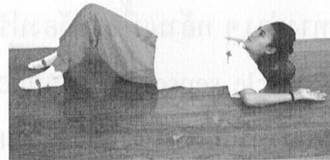
- นอนหงายบนพื้น งอเข่าทั้ง 2 ข้าง คอหนุนหมอน
- ค่อย ๆ พลิกเข่าข้างหนึ่งมาด้านข้างจนเข่าชิดพื้น
- หยุดไว้ชั่วครู่
- ค่อย ๆ พลิกกับท่าเดิม
- ทำซ้ำกับอีกเข่าหนึ่ง
- ตลอดเวลาไหล่ 2 ข้าง ต้องแนบติดพื้นตลอด

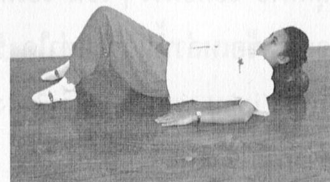




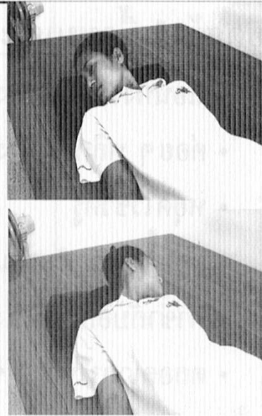
ยืดกล้ามเนื้อหมุนไหล่

- นอนหงายบนพื้น คอหนุนหมอน
- กางแขน 2 ข้างจนตั้งฉากกับลำตัว
- งอข้อศอกตั้งฉากกับแขนท่อนบน
- หมุนให้มือชี้ไปด้านบน ให้หลังมือแตะพื้น
- หยุดไว้ชั่วครู่
- หมุนมือกลับให้ชี้ไปข้างล่าง ให้ฝ่ามือแตะพื้น
- หยุดไว้ชั่วครู่





ยืดกล้ามหมุนคอ



- นอนหงายบนพื้นศีรษะหนุนหมอน
- หมุนคอไปทางด้านซ้าย หยุดไว้ชั่วครู่
- หมุนคอไปทางด้านขวา หยุดไว้ชั่วครู่

นอกจากนี้ยังมีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุอีก 2 แบบ

1. รำมวยจีน

ได้มีรายงานการศึกษาว่า การออกกำลังด้วยการรำมวยจีนนั้น สามารถเพิ่มความอดทน เพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ เพื่อความสัมพันธ์ของการทำงานของกล้ามเนื้อ เพิ่มสมาธิได้

แต่ผู้เขียนได้วิเคราะห์แล้ว การรำมวยจีนยังสามารถเพิ่มการรับรู้ของกล้ามเนื้อว่าหดตัวอยู่หมดไหม มากไปหรือน้อยไปหรือไม่ เพราะการเคลื่อนไหว ช้า ๆ ยืนบนขาเดียวในขณะที่ค่อย ๆ ก้าวขาอีกข้างไปในทิศทางต่าง ๆ กล้ามเนื้อจะต้องปรับทั้งกำลังและทิศทางของการเคลื่อนไหว (muscle sense) แขนขาเคลื่อนไปในทิศทางต่าง ๆ ร่างกายรับรู้ รู้จักเร่งยับยั้ง เป็นการทำงานของกล้ามเนื้อหลาย ๆ มัด สัมพันธ์กัน ทำให้ร่างกายทรงอยู่ได้ไม่ล้ม นั่นคือทำให้รู้ว่าร่างกายอยู่ในท่าใดในอากาศ (body space) สุดท้าย ข้อต่อต่าง ๆ เช่น ข้อเท้า ข้อเข่า ข้อสะโพก และข้อกระดูกสันหลังจะรู้ว่าข้อเหล่านั้นอยู่ในท่าใด รับน้ำหนักเท่าใด เคลื่อนไหวไปในทิศทางไหน (joint sense) ทั้ง 3 สิ่งนี้ จะเพิ่มประสิทธิภาพในการทรงตัวของร่างกายได้อย่างดี

ผู้สูงอายุ จึงควรได้รับการฝึกการรำมวยจีน จะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น อดทนขึ้น และการทรงตัวดีขึ้น นอกจากนี้ยังได้พบปะเพื่อนฝูง จึงช่วยให้มีสังคมที่ดี และช่วยให้มีสุขภาพจิตที่ดีด้วย จึงขอสนับสนุนให้ผู้สูงอายุฝึกรำมวยจีนนี้

2. ออกกำลังกายตามมโนภาพ

ในหนังสือ "ฝึกพลังลมปราณ" ของ นายศุภกิจ นิมมานนรเทพ อดีตรองอธิบดีกรมทะเบียนการค้า และรองอธิบดีกรมทะเบียนการค้าและรองอธิบดีกรมการค้าต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์ ซึ่งท่านเขียนว่าสามารถรักษาโรคภูมิแพ้โดยเฉพาะ หอบหืดของท่าน ซึ่งเป็นมานานตลอดชีวิตของท่านให้หายได้

กระบวนการฝึกพลังลมปราณของท่านมีอยู่ 7 ขั้นตอน

(แต่มีขั้นตอนที่ 1, 2, 5&6 เท่านั้นที่นำมาประยุกต์ใช้ออกกำลังกายตามมโนภาพ)

ขั้นตอนที่ 1 ยืนตรงแยกเท้าเล็กน้อย กำมือแนบลำตัว หายใจลึก ๆ 3 ครั้ง แล้วค่อย ๆ กางแขนออกช้า ๆ ให้รู้สึกเหมือนว่ากำลังยกตุ้มเหล็กหนักๆ ขึ้น

ขั้นตอนที่ 2 เกร็งกล้ามเนื้อแขนและค่อย ๆ หงายมือขึ้นมาช้า ๆ เหมือนหนึ่งว่ากำลังออกแรงผลักบานประตูหนัก ๆ

ขั้นตอนที่ 5&6 เกร็งกล้ามเนื้อ (แขนที่ยื่นออกไปข้างหน้า) ค่อย ๆ ขยายกางแขนออกช้า ๆ เสมือนหนึ่งว่ากำลังอุ้มกระถางเหล็กอยู่ แล้วกระถางนั้นค่อย ๆ ขยายโตขึ้น ทำให้ต้องดันฝ่ามือไว้ต้านการขยายตัวของกระถางเต็มที่ แต่สู้ไม่ได้แขนจึงค่อย ๆ กางออก และจากการสังเกตและวิเคราะห์การออกกำลังกายแบบ Tai Chi Chuan ได้แนวคิดว่า

ฉี คือมโนภาพการเคลื่อนไหวนำไปก่อนว่าจะเคลื่อนไหวแบบไหนแล้วฉวน คือ ให้เคลื่อนไหวร่างกายตามมโนภาพนั้น ช้า ๆ เช่น มีมโนภาพว่ากำลังยกกระถางหนักขึ้นเหนือศีรษะช้า ๆ ก่อน แล้วให้ร่างกายทำท่ายกกระถางหนักตามขึ้นไปช้า ๆ เช่นกัน โดยไม่มีกระถางจริง ๆ เลย ทาง Tai Chi Chuan บ่งว่า จะเกิดลมปราณขึ้นในการกระทำตามมโนภาพนั้น และสามารถเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อได้ด้วย เมื่อได้วิเคราะห์แล้วว่าน่าจะเป็นการออกกำลังภายนอกมากกว่า ระหว่างกล้ามเนื้อทำท่ายกกระถาง (agonist) ต่อสู้กับกล้ามเนื้อที่ต่อต้านการยกกระถาง (antagonist) ขอบรรหยัดศัพท์การออกกำลังกายแบบนี้ว่า "การออกกำลังกายตามมโนภาพ" (Imagery exercise)

Imagery Exercise : หรือการออกกำลังกายด้วยมโนภาพน่าจะเป็นทางออกของอุปสรรคดังกล่าวได้ กล่าวคือ ให้ผู้สูงอายุทำกริยาเหมือนกับยกน้ำหนักเต็มที่ ยกขึ้นในอัตราคงที่ใช้เวลายกสูงสุดใน 10 วินาที

จากรายงานวิจัยเรื่องนี้โดย พญ.สริสสา แตงแก้วฟ้า, อาจารย์ พญ.ศิริพร จันทร์ฉาย รศ.พญ.ดุจใจ ชัยวานิชศิริ, ศ.กิตติคุณ นพ.เสก อักษรานุเคราะห์, ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู พบว่า

การออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตามมโนภาพ คือการออกกำลังที่เหมือนกับการยกน้ำหนักธรรมดา แต่พบว่าน้ำหนักที่ยกใน มโนภาพคือกำลังกล้ามเนื้อที่ต่อต้านการเคลื่อนไหวแทนน้ำหนัก โดยการตรวจวัดการทำงานของกล้ามเนื้อ โดยใช้เครื่องมือตรวจวัดไฟฟ้ากล้ามเนื้อ และพบว่าการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อทั้งกล้ามเนื้อกระทำ และกล้ามเนื้อต่อต้าน มีมากพอที่จะเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้ แต่ยังไม่พบผลในการเพิ่ม

ขนาดกล้ามเนื้อ โดยการฝึกวันละ 5 นาที 3 วัน ต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สามารถเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นแขนได้ประมาณ 30-40% ในคนหนุ่มสาวที่ไม่เคยฝึกออกกำลังกายมาก่อน โดยไม่มีอาการบาดเจ็บหรือภาวะแทรกซ้อนจึงอาจเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการออกกำลังแขนที่ทำได้ง่ายสะดวก และปลอดภัย นอกจากนี้ยังสามารถนำวิธีการนี้ไปใช้ในการออกกำลังของกล้ามเนื้ออื่น ๆ ของแขน และขาได้อีกด้วย

สรุป ผู้สูงอายุควรจะออกกำลังกาย แบบไหนเมื่อไร

อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัส	ศุกร์	เสาร์
แอโรบิก	แอโรบิก	แอโรบิก	แอโรบิก	แอโรบิก	แอโรบิก	เล่นกีฬา
ชนิดที่ 1	ชนิดที่ 2	ชนิดที่ 1	ชนิดที่ 2	ชนิดที่ 1	ชนิดที่ 2	
หรือสลับ	หรือสลับ	หรือสลับ				
	กับเล่น	เพิ่มกำลัง	กับเล่น	กับเล่น		
เพิ่มกำลัง	กีฬา	กล้ามเนื้อ	กีฬา	เพิ่มกำลัง	กีฬา	พัก
กล้ามเนื้อ	เพิ่มกำลัง	แขน	เพิ่มกำลัง	กล้ามเนื้อ	เพิ่มกำลัง	
แขน	กล้ามเนื้อขา	กล้ามเนื้อขา	แขน	กล้ามเนื้อขา		
ยืดเอ็น	ยืดเอ็น	ยืดเอ็น	ยืดเอ็น	ยืดเอ็น	ยืดเอ็น	ยืดเอ็น
กล้ามเนื้อ	กล้ามเนื้อ	กล้ามเนื้อ	กล้ามเนื้อ	กล้ามเนื้อ	กล้ามเนื้อ	กล้ามเนื้อ
ทรงตัว	ทรงตัว	ทรงตัว	ทรงตัว	ทรงตัว	ทรงตัว	ทรงตัว

สรุป การดูแลผู้สูงอายุ

1. ทางร่างกาย ระวังเรื่องโภชนาการ กินผักผลไม้มาก ๆ กินอาหารไขมันน้อยกว่า 30% ของอาหารที่กินแต่ละวัน เพราะไขมันจะทำให้ท้องอืด ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้า และต้องออกกำลังเป็นประจำและเพียงพอ

2. ทางด้านจิตใจ ควรรักษาสภาพจิตใจให้กระฉับกระเฉงอยู่เสมอ เล่นกีฬา อ่านหนังสือ ดูหนังดูละคร ชมศิลปะ หางานอดิเรกทำ สนใจข่าวบ้านเมือง ทำกิจกรรมสังคม เป็นต้น ผู้ที่ถึงเป้าหมายชีวิตและทะเยอทะยานให้ถึงจุดหมายนั้น จะมีความสุขกว่าผู้สูงอายุอื่น ๆ

3. ทางด้านสังคม ผู้สูงอายุต้องมีสัมพันธภาพที่เหนียวแน่นกับผู้อื่น มีการติดต่อทางสังคมกับเพื่อนและญาติที่สำคัญควรมีการร่วมกิจกรรมทางสังคมอย่างสม่ำเสมอ เช่น เล่นกีฬา ไปงานสังคม เต้นรำ จะทำให้ทั้งสุขภาพกายและจิตดีมีความสดชื่นแจ่มใสตลอดเวลา



ธนาคารแห่งประเทศไทย

ธนาคารแห่งประเทศไทย เป็นผู้สนับสนุนการพิมพ์หนังสือนี้ จำนวน 50,000 บาท
เพื่อนำรายได้ทูลเกล้าถวายโดยเสด็จพระราชกุศลบำรุงสภากาชาดไทยเนื่องในวโรกาส
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระชนมายุครบ 80 พรรษา

ชะลอได้วัยชรา

ราคาเล่มละ 30 บาท